

SU NIÑO DE 4 AÑOS DE EDAD

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

SEGURIDAD

- **SIEMPRE** use un asiento de seguridad adecuado para el tamaño de su niño que esté instalado correctamente en el asiento trasero de acuerdo con las instrucciones del fabricante y el manual del vehículo hasta que su niño alcance la estatura y el peso máximo permitido por el fabricante. En el asiento trasero es donde más seguro viajan los niños.
- **EXPLÍQUELE** a su niño que ciertas partes del cuerpo (aquellas que están cubiertas por el traje de baño) son privadas y que **NADIE** las puede tocar sin su permiso. Tenga previsto la curiosidad normal de su niño sobre su cuerpo y las diferencias entre niños y niñas. Use los nombres correctos para todas las partes del cuerpo incluso para los genitales.
- **ENSÉÑELE** a su niño reglas que le permitan sentirse seguro entre otros adultos usando estos tres principios básicos: (1) Ningún adulto debe decirle a un niño que le guarde secretos a los padres, (2) Ningún adulto debe expresar interés en las partes privadas, y (3) Ningún adulto debe pedirle ayuda a un niño con sus partes privadas. Solíamos preocuparnos de las personas desconocidas, ahora sabemos que con frecuencia los abusos vienen de parte de personas que los niños suelen confiar.
- Si su niño está sufriendo abuso emocional, físico o sexual **DÍGASELO** a su proveedor de atención a la salud o llame a la **LÍNEA DIRECTA PARA DENUNCIAR ABUSOS** al 1-800-752-6200 para pedir ayuda. Enséñele a su niño que algunas partes del cuerpo son privadas. Explíquelo que nadie puede tocar esas “partes privadas” de su cuerpo sin su autorización.
- Si es necesario tener un arma en su hogar, esta tiene que estar descargada y guardada bajo llave con las municiones también bajo llave pero por separado del arma. ¡Los niños a esta edad son curiosos por naturaleza y lo tocan todo! También guarde los medicamentos, líquidos de limpieza e insecticidas fuera del alcance de los niños. **LÍNEA DIRECTA DEL CENTRO DE CONTROL DE ENVENENAMIENTO E INTOXICACIÓN** 1-800-222-1222.
- **NUNCA** deje a su niño solo cuando está afuera.
- **SUPERVISE** todos los juegos cerca de la calle o de la entrada al estacionamiento. Su niño no está listo para cruzar la calle solo.

NUTRICIÓN

- **CREE** una atmósfera placentera durante la cena al apagar la televisión y tener conversaciones que incluyan a su niño. Tener poco apetito o preferencias alimenticias limitadas no es de gran preocupación si el crecimiento de su niño ha sido normal.
- **ALIMENTE** a su niño en horarios de comidas y de bocadillos que sean constantes cada día. Proporcione bocadillos nutritivos tales como yogur, frutas, vegetales o galletas con granos integrales. Limite los productos con alto contenido de grasas, azúcar, caramelos o bebidas endulzadas con azúcar.
- **PREGÚNTELE** a su proveedor de atención de salud sobre el programa WIC.

DIENTES SALUDABLES

- **ASEGÚRESE** de que su niño se cepille los dientes dos veces al día usando un cepillo suave y la cantidad del tamaño de un guisante de pasta dental con fluoruro. Él debe escupir la pasta de dientes pero no enjuagar su boca con agua. Supervise el cepillado cada vez.
- **APRENDA** a prevenir heridas dentales y qué hacer si pierde o fractura un diente.
- **PROGRAME** una cita con el dentista. Revise la boca y encías de su niño regularmente en busca de enrojecimiento, zonas dolorosas y dientes nuevos.

CUIDADO e INTERACCIONES

- **CREE** un ritual a la hora de acostarse que sea calmado y que consista en la lectura y narraciones de cuentos estimulando el desarrollo del lenguaje y de las habilidades incipientes de lectura, esto además ayuda a que su niño duerma tranquilamente.
- **CONSIDERE** enviar a su niño a algún tipo de centro de aprendizaje estructurado ya sea *Head Start*, preescolar, escuelas dominicales o un programa comunitario o centro de cuidado infantil.
- **ANIME** a su niño a hablar sobre su preescolar, los amigos y las actividades. Muestre interés en las actividades de su niño.
- **GUÍE** a su niño a través de las experiencias que ayudan al aprendizaje y permita que explore e investigue la naturaleza dentro de los límites. Fomente compartir/leer libros juntos y establezca una rutina para escuchar “cuentos”.
- **ANIME** a su niño a ser activo de diferentes formas, ya sea corriendo, marchando o saltando. Elógiele por la habilidad que tiene al hacer estas actividades. Sean físicamente activos como familia.
- **USE LA DISCIPLINA** como método de aprendizaje y protección, no como castigo. **ESTABLEZCA** límites que sean adecuados para su niño y fomente la autodisciplina. **LIMITE** la cantidad de horas que su niño mira la televisión/juegos de videos a no más de 2 horas por día. Si permite que su niño vea la televisión, asegúrese de que los programas sean adecuados y vea la televisión con él/ella y conversen sobre el programa.

CRECIMIENTO y DESARROLLO

TÍPICAMENTE, UN NIÑO DE 4 AÑOS DE EDAD:

- Puede cantar una canción.
- Puede hablar sobre las actividades diarias y conversar sobre cosas en su hogar (comidas, electrodomésticos, etc.).
- Dibuja una persona con tres partes.
- Le puede decir su nombre y apellido.
- Construye una torre con 10 cubos.
- Salta y brinca en un solo pie, lanza una pelota por encima de la cabeza y monta triciclo o bicicleta con rueditas de entrenamiento.

Reference: Hagan JF, Shaw JS, Duncan PM, eds. 2008. Bright Futures: Guidelines for health Supervision of Infants, Children, and Adolescents, Third Edition. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.